

Пози за облекчаване на остра болка в гърба

Ако изпитвате силна болка, си починете за два до три дни. Представените пози по-долу може да ви помогнат да облекчите болката в гърба.



- 1** **Повдигане на краката**
Легнете по гръб. Поставете краката си на стол или върху няколко възглавници.



- 2** **Настрани**
Легнете настрани. Подкрепете коремната си зона и главата с кърпа. Леко свийте коленете и поставете възглавница между тях.



- 3** **По корем**
Легнете по корем. Поставете възглавница под корема и навита кърпа под глезените.

Основни упражнения за гръб

Тези упражнения са предназначени за хора с болка в долната част на гръба, причинена от нараняване, операция, дегенеративни промени или натоварвания и за всички, които искат да предотвратят болки в кръста. Може да започнете да правите тези упражнения веднага след като вече не изпитвате първоначалната и най-силна болка в гърба.



- 1** **По гръб - Сгъване на колене**
Легнете по гръб и поставете мека топка или сгъната кърпа между коленете си. Издишайте, изравнете бавно налягането в долната част на корема, свийте тазовите си мускули и леко стиснете меката топка или кърпа. Докато стискате топката, тазът трябва да остане неподвижен.



- 2** **По гръб - Сгъване на лакти**
Останете по гръб и дръжте ходилата си успоредно на пода и в една линия с бедрата. Приберете ръце зад шията. Издишайте, изравнете бавно налягането в долната част на корема, свийте тазовите си мускули и изведете лактите си на разстояние и към пода. Издишайте и отпуснете лактите.



- 3** **По гръб - Повдигане на крак**
Издишайте, свийте коремните и тазовите мускули, изтеглете едното колено към корема, поддържайки гръба изправен.



- 4** **По гръб - Повдигане на торса**
Издишайте, свийте коремните и тазовите мускули. Изпънете ръце към коленете си и повдигнете лопатките и главата си от постелката. Гърбът и шията Ви трябва да останат относително изправени (брадичката трябва да е на около юмрук разстояние от гърдната ви кост).



- 5** **Настрани - Повдигане на горния крак**
Легнете настрани и поставете единия си крак отгоре на другия. Коленете и бедрата трябва да са леко свити, гърбът и шията трябва да останат относително изпънати и горната част на ръката трябва да се опира на бедрата. Свийте коремните мускули и повдигнете горното коляно нагоре, докато стигне бедрата, без да накланяте таза си. Повдигнете горната ръка до позиция, където Вашите ребра остават неподвижни.



- 6** **На четири крака - Прехвърляне на тежестта на тялото**
Застанете на четири крака. Поставете коленете си право под бедрата и китките право под раменете. Гърбът и шията Ви трябва да останат изцяло изпънати. Свийте коремните си мускули и прехвърлете тежестта на тялото си напред, натискайки дланите. Продължавайте, докато почувствате, че не може повече да се поддържа неутрално положението на гърба.



КАЖИ НЕ НА БОЛКАТА

Моля, сканирайте QR кода, за да гледате видеоклипове с упражнения за гърба.

Упражнения за долната част на гърба за напреднали

Тези упражнения са предназначени за хора с болки в долната част на гърба и за всички, които искат да предотвратят болки в долната част на гърба.



1 По гръб - Повдигане на крака и ръце
Легнете по гръб и изпънете единия крак. Свийте коремните си мускули и повдигнете изпънатия крак няколко сантиметра над постелката. Изпънете ръцете си към бедрата и повдигнете раменете и главата си от постелката.



2 По гръб - Малък мост
Останете по гръб и дръжте краката си свити в коленете, успоредно и на една линия с бедрата. Поставете ръцете си плътно до тялото. Свийте коремните мускули и повдигнете таза. Поддържайте гърба изправен. За надграждане на това упражнение, изпънете единия крак, повдигайки таза.



3 Настрани - Отваряне на горна ръка и горен крак
Легнете настрани. Дръжте краката леко свити. Гърбът и шията Ви трябва да останат относително изпънати. Изведете горната си ръка пред гърдите. Свийте коремните мускули, повдигнете коляното на горния крак и дръжте петите събрани. В същото време свийте протегнатата ръка над раменете, сякаш чертаете дъга.



4 Настрани - Повдигане на таза
Легнете настрани и дръжте краката си изпънати. Облегнете се на долната си ръка и използвайте горната за опора пред гърдния кош. Свийте коремните мускули и повдигнете таза.



5 На колене - Прехвърляне на тежестта на тялото
Коленичете на постелката. Бедрата, раменете и главата Ви трябва да са право над коленете. Скръстете ръцете си над гърдите. Свийте мускулите в долната част на корема, таза и задните части. Бавно прехвърлете тежестта на тялото си към петите и бъдете внимателни, за да запазите подравняването на бедрата и торса.

Упражненията за гърба бяха изготвени в сътрудничество с физиотерапевти от Terme Dolenjske Toplice, Словения.



6 На четири крака - Повдигане на ръка и срещуположен крак
Поставете коленете право под Вашите бедра и китките право под раменете. Гърбът и шията Ви трябва да останат относително изправени и да се стремите да запазите позицията. Свийте коремните си мускули, протегнете едната ръка и я повдигнете, докато достигнете височината на главата; в същото време повдигнете противоположния крак, докато достигнете височината на бедрата. Поддържайте неутрална позицията на гръбначния стълб.



7 По корем - Планк
Легнете по корем. Свийте коремните мускули и се повдигнете, заставайки върху лакти и предмишници.

Nalgessin®
naproxen sodium
275 mg филмирани таблетки